












Menú mensual de la mano de...



combi

Septiembre - 2011

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
Lunes 12 Macarrones con tomate y queso Hamburguesas al horno en salsa española Fruta Energía: 839 kcal. Grasas: 38 g. Proteínas: 31 g. Hidratos de Carbono: 96 g.	Martes 13 Potaje de garbanzos Pescadilla milanesa con ensalada Yogur Energía: 838 kcal. Grasas: 37 g. Proteínas: 30 g. Hidratos de Carbono: 95 g.	Miércoles 14 Arroz con verduras Pavo guisado a la jardinera Fruta Energía: 864 kcal. Grasas: 42 g. Proteínas: 35 g. Hidratos de Carbono: 88 g.	Jueves 	Viernes 16 Sopa de fideos con picadillo Jamoncitos de pollo asados con verduritas Fruta Energía: 746 kcal. Grasas: 28 g. Proteínas: 43 g. Hidratos de Carbono: 78 g.
Lunes 19 Arroz tres delicias Pechuga empanada con ensalada Fruta Energía: 860 kcal. Grasas: 34 g. Proteínas: 36 g. Hidratos de Carbono: 106 g.	Martes 20 Menestra de verduras con sofrito de jamón Cinta de lomo en salsa de ciruelas Yogur Energía: 838 kcal. Grasas: 37 g. Proteínas: 30 g. Hidratos de Carbono: 95 g.	Miércoles 21 Pasta de caracol al gratén Lenguado a la romana con ensalada Fruta Energía: 812 kcal. Grasas: 30 g. Proteínas: 34 g. Hidratos de Carbono: 100 g.	Jueves 22 Crema de calabacín Jamón asado con champiñones laminados Yogur Energía: 728 kcal. Grasas: 26 g. Proteínas: 37 g. Hidratos de Carbono: 85 g.	Viernes 23 Alubias pintas estofadas Salchichas con salsa de tomate Fruta Energía: 845 kcal. Grasas: 41 g. Proteínas: 58 g. Hidratos de Carbono: 90 g.
Lunes 26 Espaguetis napolitana Librillo de jamón y queso con ensalada Fruta Energía: 853 kcal. Grasas: 36 g. Proteínas: 19 g. Hidratos de Carbono: 126 g.	Martes 27 Lentejas con verduras Bacalao a la riojana Yogur Energía: 845 kcal. Grasas: 21 g. Proteínas: 46 g. Hidratos de Carbono: 115 g.	Miércoles 28 Sopa de cocido con lluvia Pollo asado en salsa con cuadraditos de patata Fruta Energía: 765 kcal. Grasas: 32 g. Proteínas: 34 g. Hidratos de Carbono: 83 g.	Jueves 29 Judías verdes con patata y sofrito de bacon Albóndigas a la jardinera Yogur Energía: 796 kcal. Grasas: 30 g. Proteínas: 24 g. Hidratos de Carbono: 105 g.	Viernes 30 Arroz a la montañesa Redondo de pavo con manzana asada Fruta Energía: 807 kcal. Grasas: 25 g. Proteínas: 45 g. Hidratos de Carbono: 102 g.

El cálculo de nutrientes está realizado teniendo en cuenta el grupo de comensales de mayor edad.



tu amigo de...

